

調理例

## 豆腐のゆず味噌焼き

### 材料（2人分）

- 木綿豆腐…150g
- ねぎ…適量
- 白味噌・味噌…40g
- 酒…小さじ 1/2
- みりん…小さじ 1/2
- 砂糖…大さじ 1.5
- ゆず皮(すりおろし)…適量

### 作り方

- 01 木綿豆腐をひと口大に切って、耐熱皿に並べ、ラップをせずに600wで1分くらい加熱し、水気を切る。
- 02 白味噌、酒、みりん、砂糖を混ぜ、レンジで30秒程度加熱する。味噌がぼってりとしたら、ゆず皮を加え、よく混ぜ合わせる。
- 03 グリルの網に木綿豆腐を並べ、ゆず味噌をのせ、弱火で焼き色がつくまで焼けば完成！お好みでねぎをのせてお召し上がりください。



からだにうれしい  
レシピ

1

January

ゆず

~Yuzu~

### 健康ポイント ▶ 寒い冬、免疫力アップの強い味方

- ゆず皮に含まれるβ-カロテンが免疫力をアップさせる
- 抗酸化作用のあるビタミンCが豊富
- リモネン、シトラールが血流を促し体ぽかぽかに